BLADEZ FITNESS

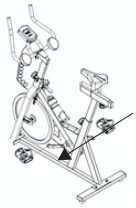
Sears Item No.

29941

SERIAL NO: _____

DATE OF PURCHASE: _____

Write the serial number in the space above for reference.



SERIAL NUMBER DECAL

BLADEZ FITNESS

*VeloPro* HW3017B

# OWNER'S MANUAL

**ASSEMBLY OPERATION MAINTENANCE**
**WARRANTY PARTS ORDERING**

***CAUTION:*** *Exercise of a strenuous nature, as is customarily done on this equipment, should not be undertaken without first consulting a physician. No specific health claims are made or implied as they relate to the equipment.*

***IMPORTANT:*** *Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.*

# TABLE OF CONTENTS


**Safety…….....1**

**Training…….....3**

**Pre-Assembly Instructions…….....8**

**Assembly Instructions…….....9**

**Bike Operations…….....14**

**Maintenance…….....15**

**Troubleshooting……..……16**

**Exploded View …….....17**

**Parts List …….....18**

**Warranty……..…….....19**

**Ordering Replacement parts …….....20**

# IMPORTANT SAFETY ADVICE

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 275 lbs. (125 kg.)

2 Keep your hands well away from any of the moving parts.

3 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behavior resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

4 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

5 Your unit can only be used by one person at a time.

6 Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

# IMPORTANT SAFETY ADVICE - PRECAUTIONS

This bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bike. The following safety precautions should also be observed:

1. Keep children or pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bike is kept.
2. This bike does not free-wheel. You can stop the bike immediately by pushing down the emergency brake on the tension knob while you are exercising.
3. It can only be used by one person at a time.
4. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY!
5. Use the unit on a mat placed level, solid surface. Adjust the stabilizer for assure stability.
6. Keep your hands well away from any of the moving parts.
7. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bike. Always wear running shoes or trainers when using the machine.
8. This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.
9. Do not place sharp objects near the machine.
10. Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
11. Do warm up stretching exercises before using the equipment.
12. Do not use the bike if it is not working correctly.
13. Review all the warnings affixed to the machine and replace all the labels if damaged, illegible, or removed

## KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE

# IMPORTANT SAFETY ADVICE

you can obtain the labels from BH North America Corporation.

14. Functional and visual inspections of the equipment shall be made after assembly is complete.
15. Don't exceed the MAX mark when you're adjusting the handlebar post or seat post.
16. Spinning pedals can cause injury. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
17. Before using the bike, thoroughly inspect the bike for proper assembly.
18. A perimeter distance of 3 feet / 1meter is required before operating the unit.
19. User must adjust the seat and handlebars to the user's height requirements. Please be sure the adjustment knob is locked tight and seat and handlebars are secure.
20. Do not ride the bike in a standing position.
21. The bike should only be used for the home. Not meant for commercial use.
22. Before every use please examine brake pads for signs of wear. Brake pads are susceptible to damage and should be replaced over time.
23. This bike is not suitable for therapeutic use. Consult a physician prior to starting an exercise program.
24. This bike should only be used after a thorough review of the operation manual and the warnings

**CAUTION:** ***Consult your doctor before beginning to use the bike. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Read all of the instructions before using any exercise equipment.***

**FOR WARRANTY REPAIR**
**PLEASE DO NOT TAKE YOUR BIKE**
**BACK TO RETAIL STORES**
**CONTACT BLADEZ FITNESS FIRST**

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Phone: 949-206-0330**
**Toll free: 866-325-2339**
**Fax: 949-206-0013**
**Email: fitness@bhnorthamerica.com**
**Web: www.bhnorthamerica.com**
**Mon - Fri 8am - 5pm PST**

# TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

Increased capacity for physical work (strength endurance)
Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
Decreased risk of coronary heart disease
Changes in body metabolism, e.g. losing weight
Delaying the physiological effects of age
Physiological effects, e.g. reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

## Basic Components of Physical Fitness

There are four all encompassing components of physical fitness and we need to briefly define each and clarify its role.

**Strength** is the capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed and is of great importance to a majority of sports people.

**Muscular Endurance** is the capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the capacity of your legs to carry you 10 Km without stopping.

**Flexibility** is the range of motion about a joint. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and provides increased resistance to muscle injury or soreness.

**Cardio-Respiratory Endurance** is the most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

**Aerobic Fitness**
The largest amount of oxygen that you can use per minute during exercise is called your **maximum oxygen uptake** (MVo2). This is often referred to as your **aerobic capacity.**

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased MVO2 indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen and of the muscles to take up oxygen.

**Anaerobic Training**
This means “without oxygen” and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body’s long term energy demands. (For example, 100 meter sprint).

**The Training Threshold**
This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

**Progression**
As your become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement

**Overload**
This is where you exercise at a level above that which can be carried out comfortably. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should be raised. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

# TRAINING GUIDELINES (cont'd)

**Specifics**

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific both to the muscle groups being used and to the energy source involved.
There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

**Reversibility**

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

**Warm Up**

Every exercise program should start with a **warm up** where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles to be involved later.
Stretching should be included in both your **warm up** and **cool down**, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

**Warm Down or Cool Down**

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

**Heart Rate**

As you exercise, the rate at which your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important in developing an exercise program for you. If you are starting off, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute(BPM). If you are fitter, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves.

The following table is a guide to those who are "starting fitness".

| Age<br>Target heart Rate | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10Second Count | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Beats per Minute | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

**Pulse Count**

The pulse count(on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers)is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

# TRAINING GUIDELINES (cont'd)

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average fitness, you may work quite comfortably a little above that suggested for your age group.
The following table is a guide to those who are keeping fit. Here we are working at about 80% of maximum.

| Age<br>Target heart Rate | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 Second Count | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| Beats per Minute | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you overdo it. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.
Two final comments:(1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it;(2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

**Muscle Soreness**

For the first week or so, this may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days. If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced or you have increased your program too rapidly.
If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. **Stop** exercising and consult your doctor.

**What to Wear**

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would while exercising, gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair of gym or running shoes or "sneakers".

**Breathing during Exercise**

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

**Rest periods**

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between strength training exercises may vary from person to person. This will depend mostly on your level of fitness and the program you have chosen. Rest between exercises by all means, but do not allow this to exceed two minutes. Most people manage with half minute to one minute rest periods

# TRAINING GUIDELINES (cont'd)

**STRETCHING**

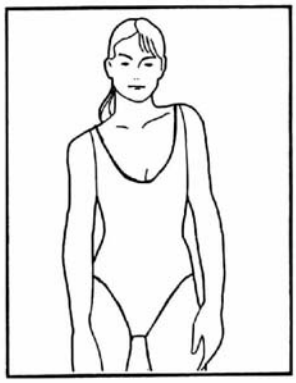
Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise. Movements should be performed slowly and smoothly, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until slight tension, not pain, is Felt in the muscle and hold for 20-30 seconds. Breathing should be slow, rhythmical and under control, making sure never to hold your breath.

### Head Rolls

Rotate your head to the right for one count, feeling The stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.

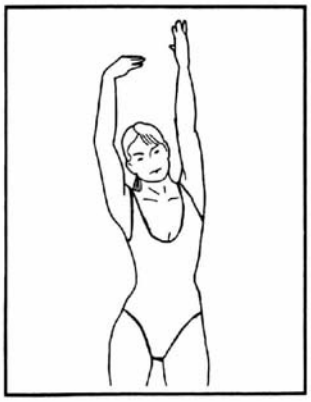
### Shoulder Lifts

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



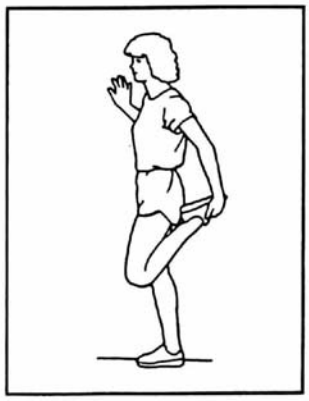
### Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



### Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.



## TRAINING GUIDELINES (cont'd)

### Inner Thigh Stretch

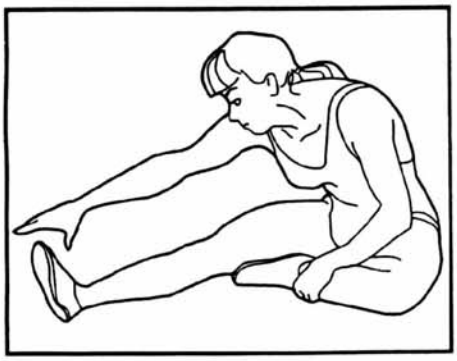
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

### Toe Touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

### Hamstring Stretches

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



### Calf/Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

# PRE-ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## GENERAL INSTRUCTIONS

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

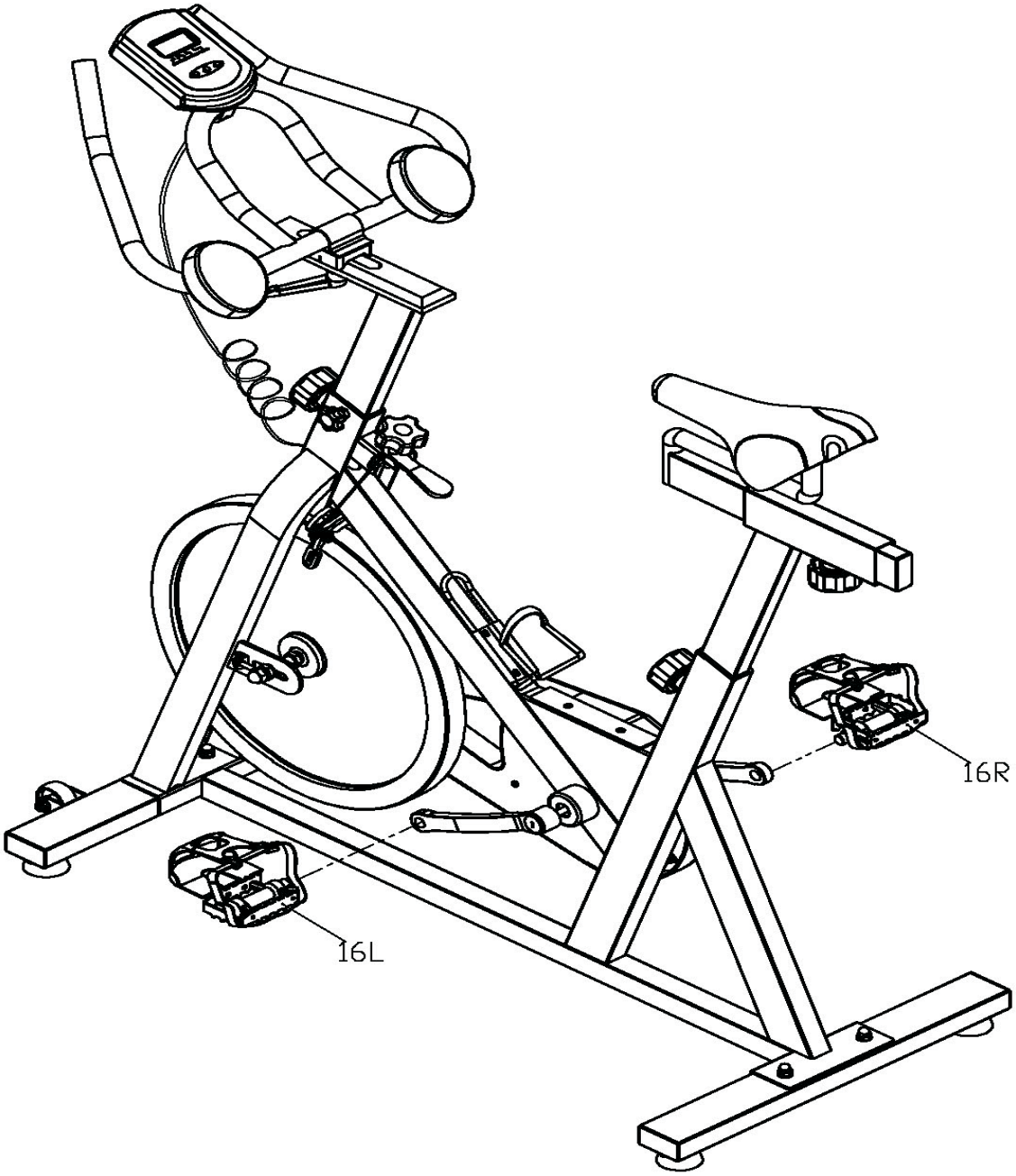
1. This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 275 lbs. (125 kg.)
2. Keep your hands well away from any of the moving parts.
3. Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behavior resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
4. The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
5. Your unit can only be used by one person at a time.
6. Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

**FOR WARRANTY REPAIR**
**PLEASE DO NOT TAKE YOUR BIKE**
**BACK TO RETAIL STORES**
**CONTACT BLADEZ FITNESS FIRST**

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Phone: 949-206-0330**
**Toll free: 866-325-2339**
**Fax: 949-206-0013**
**Email: fitness@bhnorthamerica.com**
**Web: www.bhnorthamerica.com**
**Mon - Fri 8am - 5pm PST**

## ASSEMBLY

Notice: Line sketches used in this section are for reference only. They do not necessarily reflect the actual unit in detail.



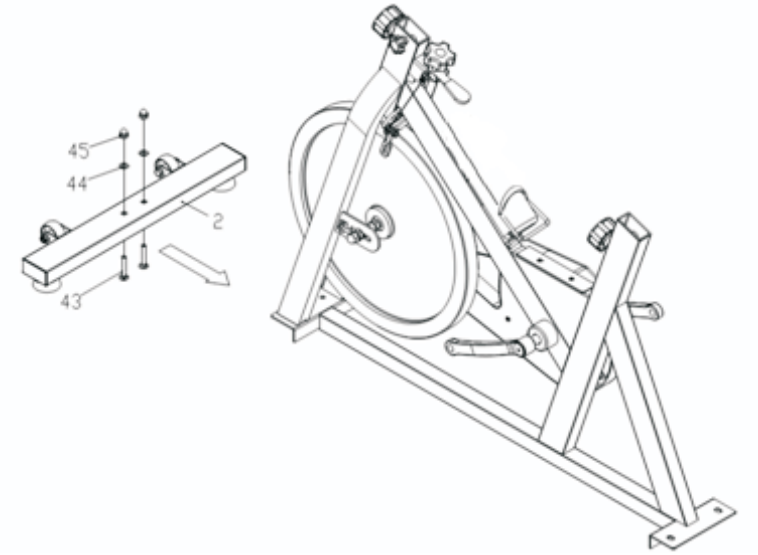

**If you are missing parts or require information on how to operate this product please call 866-325-2339**

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

**Note:** ***Assembly of this unit should take TWO personS about 45 minutes to properly assemble.***

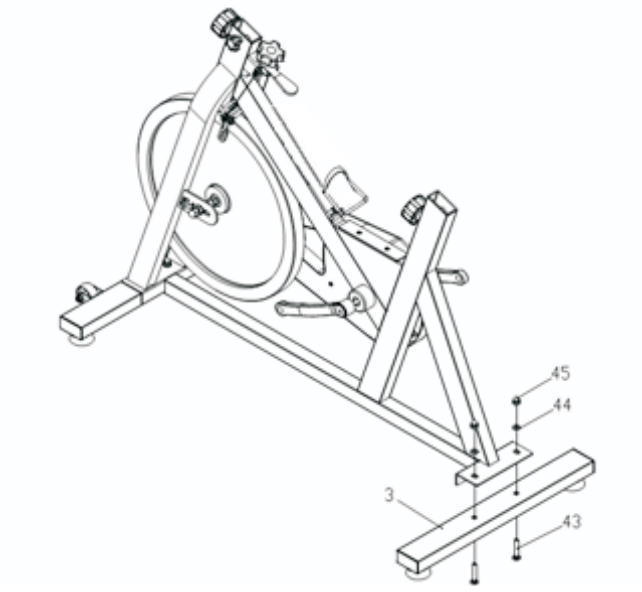
## STEP 1

Attach front stabilizer (2) to main frame (1) and secure it with carriage bolts (26), washers (27), and dome nuts (29).




## STEP 2

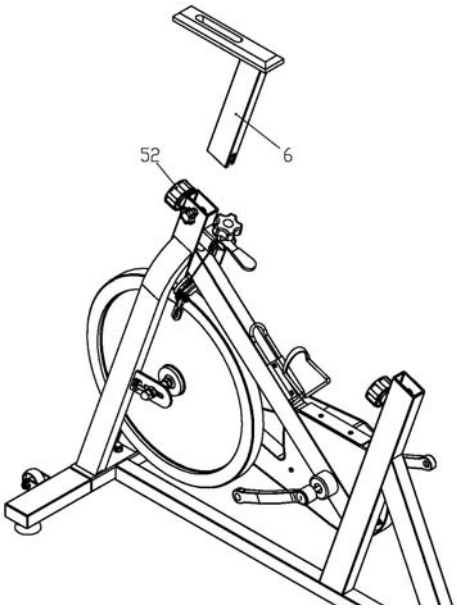
Attach rear stabilizer (3) to main frame (1) and secure it with carriage bolts (43), washers (44), and dome nuts (45).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS (cont'd)

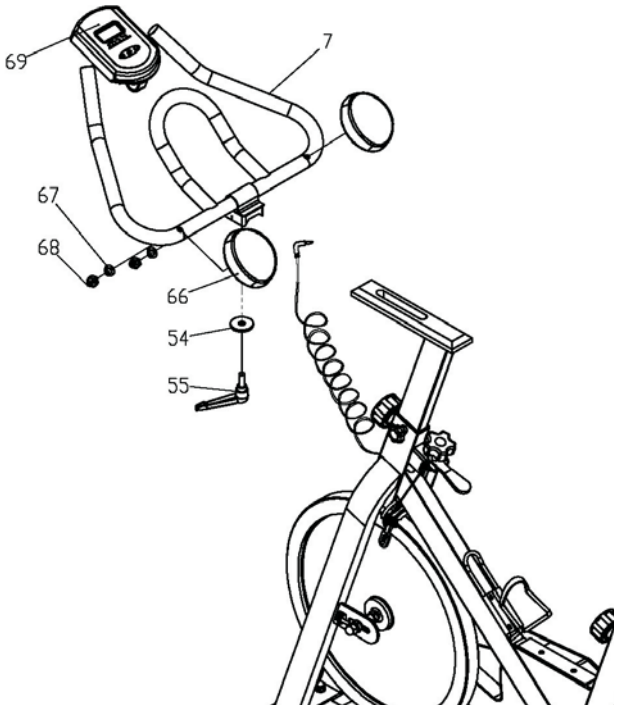
## STEP 3

Slide the handlebar post (6) into the main frame (1) and tighten with the spring loaded knob (52) to secure from vibrating and wobbling




## STEP 4

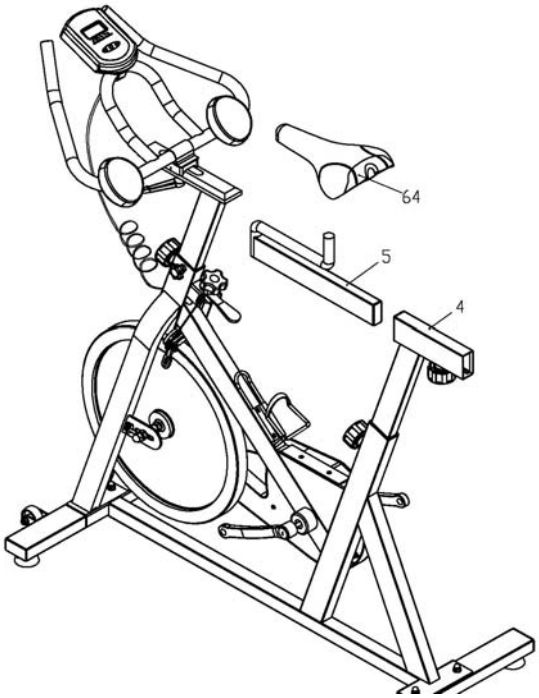
Attach the handle bar (7) to the main frame (1) and attach it with L-shape bolt (55), washers (54). Attach the elbow pads (66) on to the handlebar (7) and locking it with washers (67) and nuts (68). Attach the computer holder (63) on to the handlebar (7) with screw (56) and insert the computer (69)

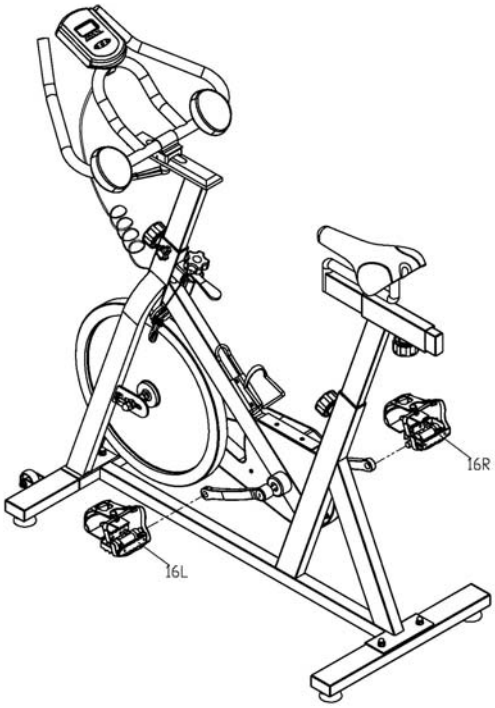


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS (cont'd)

## STEP 5

Slide the seat post (4) into the main frame (1) and secure it with the spring loaded knob.
Securely attach the seat (64) to the seat bar (5). Slide the seat bar (5) into the seat post (4) and tighten the spring loaded knob to secure it




## STEP 6

Carefully mount the pedals into the crank arms.
The right-hand pedal, marked with the letter (R),screws onto the right-hand crank, also marked with an (R). First, hand turn the pedal onto the crank in a clockwise direction until tight, then use wrench to tighten further.

The left-hand pedal, marked with the letter (L),screws onto the left-hand crank, also marked with an (L). First hand turn the pedal onto the crank in a counterclockwise direction, then use wrench to tighten further.

**Notice**: When tightening, both of the pedals should be turning toward the front of the bike

# Operation of the Monitor

Getting familiar with the control panel

XLG EXERCISE COMPUTER-2007 K/M

**SPECIFICATIONS** :

TIME……..……00:00-99:59 MIN:SEC

SPEED…….…… …..0.0- 999.9KM/H or ML/H

DISTANCE……..……..0 - 999.9 KM or ML

CALORIES…… ……0- 999.9KCAL

**KEY FUNCTIONS:**

MODE: To select a desired function. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset to zero (0) - total reset

SET: To input the target value.

RESET: To let the value reset.

KM/ML SWITCH : Switch the unit to KM or ML .

Follow the steps below to change measurement unit to English or metric

1) Remove batteries then set the switch to ON(▂) for Mile or OFF(▇) for KM
2) Install batteries

**OPERATION PROCEDURES:**

**AUTO ON/OFF**

To conserve power, the monitor will automatically shut off if there is no speed signal sensed or no key pressed in 4 minutes. The monitor will be auto-powered when the exercise begins or at any key press

| | |
|---|---|
| **<1>TIME** | Displays work out time lapse while exercising. |
| **<2>SPEED** | Displays the current speed. |
| **<3>DISTANCE** | Accumulates the distance while exercising. |
| **<4>CALORIES** | Displays calories consumed while exercising. |
| **<5>SCAN** | Scans through each function between: TIME-SPEED-CALORIES-DISTANCE. |
| **BATTERY** | If there is an improper display on the monitor, Please replace or change for new batteries. This monitor uses two “AA” batteries. Always replace both batteries at the same time. |

## MAINTENANCE INSTRUCTIONS
## CLEANING

Care has been taken to assure that your bike has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, from time to time, the outer surfaces may appear dull or dirty. Follow the instructions below will restore and preserve the original finish.

Cleaning metal surfaces may be accomplished by using a soft cotton or terry cloth rag with a light application of car wax. Do not use aerosol spray or pump bottles as they may deposit harmful substance on the console surface.

Over time, the console surface may collect dust or finger prints. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build up that will damage the components. This surface may be cleaned with specially prepared chemicals found in most computer supply stores. It is strongly recommended that you employ such a cleaning compound.

# TROUBLE SHOOTING

## RESISTANCE ADJUSTMENT:

Pedaling resistance is controlled by the tension knob. Properly adjusting the seat will help reduce the risk of injury and ensure maximum exercise efficiency and comfort. The appropriate position while using this bike is when one pedal is in the bottom position, the other leg is slightly bent at the knee. To adjust the seat height simply turn the adjustable knob loose, then pull the knob to move the seat up or down to the desired height (there are different seat height positions for adjustment).

To adjust the seat position turn the adjustable knob loose then pull the knob to move the seat forward or backward to the right position.

## HANDLEBAR ADJUSTMENT:

There are different handlebar heights that can be adjusted.

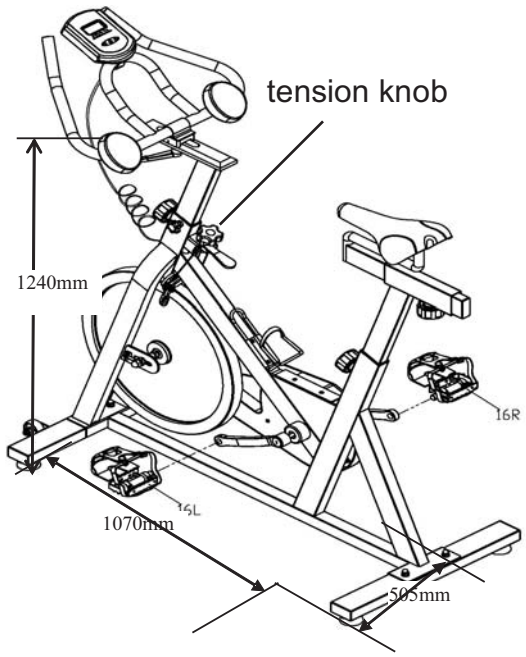
Please adjust the seat height first then adjust the proper height of handle bar to match the seat.

## BELT ADJUSTMENT:

The belt has been pre-adjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the belt to stretch or become loose prompting the need for belt adjustments. If so, simply loosen the bolts on both side of flywheel and pull forward until the belt becomes tight.

## HOW TO LEVEL THE BIKE:

There are 4 knobs under the rear and front stabilizers. Adjust the knobs to achieve level and stability for the bike.




## MAINTENANCE INSTRUCTION

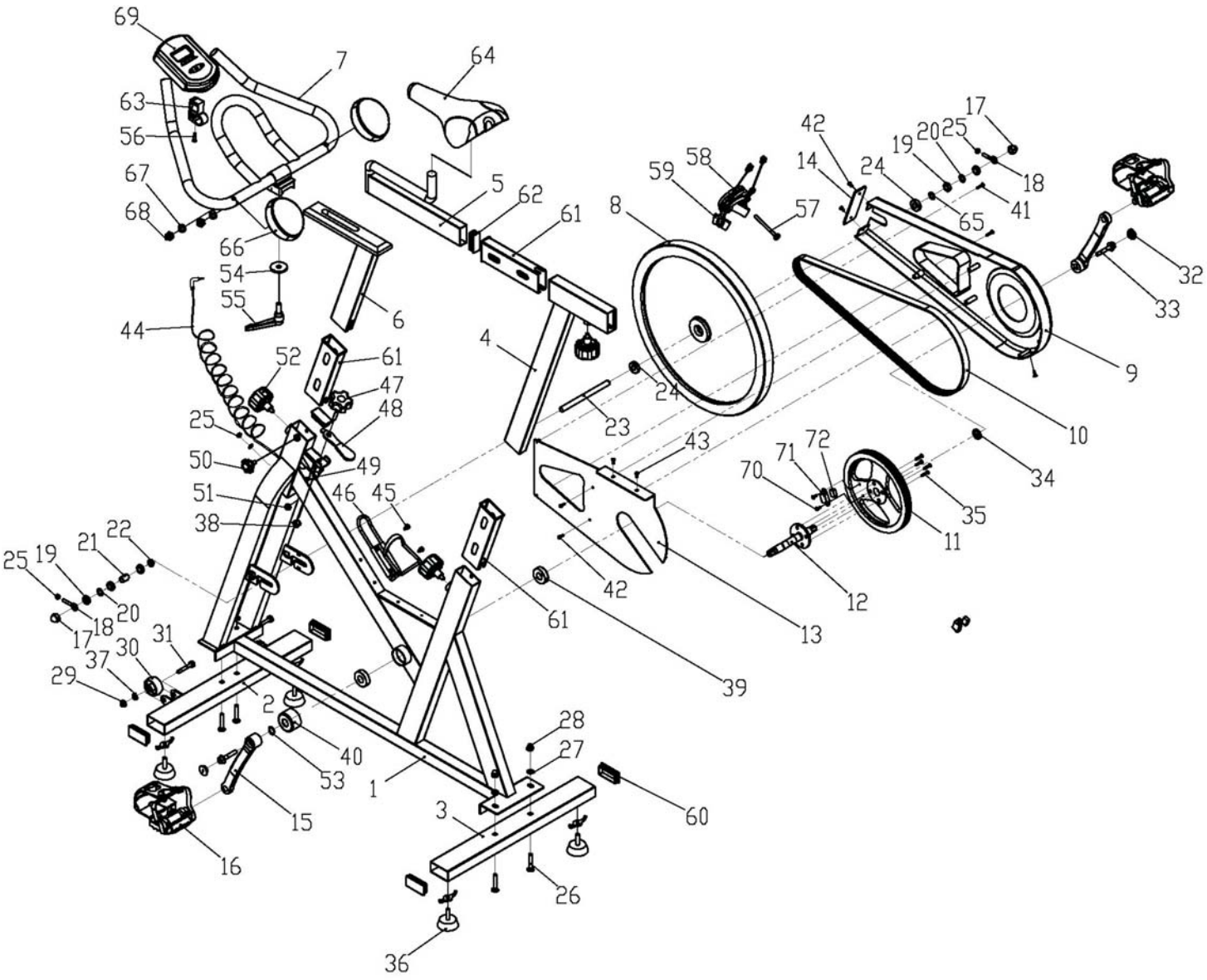
1. The safely level of the equipment can only be maintained If it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

2. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to cause injury. To move the bike, lift the bike by the rear stabilizer until the weight is transferred completely to the front rollers and then move. Alternately, stand in front; press the handlebar downward to raise the rear up until the weight transferred to the front rollers and then move

3. The brake pad is most susceptible to wear. Before Exercising inspect braking system for functionality.

## EXPLODED VIEW

**(Use key numbers to reference the part numbers.)**



# PARTS LIST
# Model No. 29941

| REF# | NO. | DESCRIPTION | SIZE | QTY |
|---|---|---|---|---|
| 01 | 2994101 | main frame | | 1 |
| 02 | 2994102 | front stabilizer | | 1 |
| 03 | 2994103 | rear stabilizer | | 1 |
| 04 | 2994104 | seat post | | 1 |
| 05 | 2994105 | seat bar | | 1 |
| 06 | 2994106 | front post | | 1 |
| 07 | 2994107 | handlebar | | 1 |
| 08 | 2994108 | flywheel | | 1 |
| 09 | 2994109 | chain cover | | 1 |
| 10 | 2994110 | belt | | 1 |
| 11 | 2994111 | belt wheel | | 1 |
| 12 | 2994112 | axle | | 1 |
| 13 | 2994113 | inner chain cover | | 1 |
| 14 | 2994114 | protection cover | | 1 |
| 15 | 2994115 | crank | | 1 |
| 16 | 2994116 | pedal | set | 1 |
| 17 | 2994117 | cap nut | m12x1 | 2 |
| 18 | 2994118 | adjusting screw | m6 | 2 |
| 19 | 2994119 | hex nut | m12x1 | 5 |
| 20 | 2994120 | flat washer | φ12 | 3 |
| 21 | 2994121 | spacer | ø14xø12x19 | 1 |
| 22 | 2994122 | spacer | φ17xφ12x6 | 1 |
| 23 | 2994123 | axle | | 1 |
| 24 | 2994124 | bearing | 6001 | 2 |
| 25 | 2994125 | nylon nut | m6 | 3 |
| 26 | 2994126 | carriage bolt | m8x40 | 4 |
| 27 | 2994127 | washer | φ8 | 8 |
| 28 | 2994128 | cap nut | m8 | 4 |
| 29 | 2994129 | nylon nut | m10 | 2 |
| 30 | 2994130 | moving wheel | | 2 |
| 31 | 2994131 | bolt | m10x45 | 2 |
| 32 | 2994132 | end cap | for crank | 2 |
| 33 | 2994133 | flange bolt | m8x20 | 2 |
| 34 | 2994134 | nut | m17x1 | 1 |
| 35 | 2994135 | bolt | m8x16 | 4 |
| 36 | 2994136 | adjustable foot | m8x30 | 4 |

| REF# | NO. | DESCRIPTION | SIZE | QTY |
|---|---|---|---|---|
| 37 | 2994137 | flat washer | ø10 | 2 |
| 38 | 2994138 | nylon nut | m8 | 1 |
| 39 | 2994139 | bearing | 6203 | 2 |
| 40 | 2994140 | decoration cover | | 1 |
| 41 | 2994141 | bolt | st4.2x20 | 4 |
| 42 | 2994142 | bolt | st4.2x12 | 4 |
| 43 | 2994143 | bolt | st4.2x10 | 2 |
| 44 | 2994144 | Computer cable | | 1 |
| 45 | 2994145 | bolt | m5x12 | 2 |
| 46 | 2994146 | bottle holder | | 1 |
| 47 | 2994147 | tension knob | m8x55 | 1 |
| 48 | 2994148 | emergency brake | | 1 |
| 49 | 2994149 | adjustable knob | | 5 |
| 50 | 2994150 | knob | m8x12 | 1 |
| 51 | 2994151 | End cap | | 2 |
| 52 | 2994152 | spring knob | m16x1.5 | 3 |
| 53 | 2994153 | clamp | ø 14 | 1 |
| 54 | 2994154 | washer | ø38×ø10×4 | 1 |
| 55 | 2994155 | l shaped knob | m10×25 | 1 |
| 56 | 2994156 | bolt | | |
| 57 | 2994157 | bolt | m6x75 | 1 |
| 58 | 2994158 | caliper brake | | 1 |
| 59 | 2994159 | brake pad | | 2 |
| 60 | 2994160 | end cap | 60x30 | 4 |
| 61 | 2994161 | bushing | 60x30x1.5x190 | 3 |
| 62 | 2994162 | end cap | 53x23x1.5 | 1 |
| 63 | 2994163 | computer holder | | 1 |
| 64 | 2994164 | saddle | | 1 |
| 65 | 2994165 | flat washer | ø 12 | 1 |
| 66 | 2994166 | elbow pad | | 2 |
| 67 | 2994167 | roofing washer | φ 10 | 2 |
| 68 | 2994168 | cap nut | m10 | 2 |
| 69 | 2994169 | computer | | 1 |
| 70 | 2994170 | bolt | m5x10 | 2 |
| 71 | 2994171 | magnet holder | | 1 |
| 72 | 2994172 | magnet | | 1 |

**NOTE:** ***Please see back cover of this manual for information about ordering replacement part. If you are missing parts call 866-325-2339 for assistance.***

BLADEZ FITNESS

# WARRANTY

**LIMITED ONE (1) YEAR PARTS AND LABOR**

For ONE (1) year from date of purchase, by original consumer purchaser, BH North America will repair or replace, at its option, free of charge parts and /or labor which are defective as a result of material or workmanship with the exception of any cosmetic component which will be covered for NINETY (90) days from the date of purchase. Any component that is a customer point of assembly will only be replaced; labor is not covered.

**COMMERCIAL OR RENTAL USE**

If a Bladez product is used for commercial or rental purposes the warranty is void.

**THIS WARRANTY DOES NOT COVER**

- Pre-delivery set-up
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance
- Expendable items which become worn during normal use.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

**FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR BIKE BACK TO THE RETAIL STORES. CONTACT BLADEZ FITNESS FIRST!**

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610
Phone: 949-206-0330
Fax: 949-206-0013
Email: fitness@bhnorthamerica.com
Web: www.bhnorthamerica.com
Toll Free: 866-325-2339
Mon - Fri 8am - 5pm PST

This warranty applies only while this product is in use in Canada.
This warranty is in addition to any statutory warranty and does not exclude or limit legal rights you may have but shall run concurrently with applicable provincial legislation. Furthermore, some provinces do NOT allow limitation on how long an implied warranty will last so the above limitations may not apply.

HOW TO ORDER REPLACEMENT PARTS
The MODEL NUMBER for the BIKE will be found on the frame
Always mention this MODEL NUMBER when requesting service or replacement parts for your BIKE.

If you are missing parts or require information on how to operate this product please call 866-325-2339

All parts listed herein could be ordered through BH North America Corp.

WHEN ORDERING REPLACEMENT PARTS, ALWAYS GIVE THE FOLLOWING INFORMATION.

1. PART NUMBER
2. PART DESCRIPTION
3. MODEL NUMBER
4. ITEM NUMBER

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Phone: 949-206-0330**
**Fax: 949-206-0013**
**Toll free: 866-325-2339**
**Email: fitness@bhnorthamerica.com**
**Web: www.bhnorthamerica.com**
**Mon - Fri 8am - 5pm PST**

BLADEZ FITNESS

SEARS NO. DE L'ARTICLE

29941

N° DE SÉRIE : _____
DATE D'ACHAT : _____

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.

AUTOCOLLANT DE NUMÉRO DE SÉRIE

BLADEZ FITNESS

*VeloPro* HW3017B

# GUIDE DE L'UTILISATEUR

**ASSEMBLAGE FONCTIONNEMENT ENTRETIEN**

**GARANTIE COMMANDE DE PIÈCES**

**MISE EN GARDE :** On ne doit entreprendre aucun exercice difficile, tel qu'on le fait habituellement avec cet appareil, sans avoir au préalable consulté un médecin.
Il n'y a aucune allégation santé explicite ni implicite relativement à l'utilisation de cet appareil.
**IMPORTANT :** Lisez attentivement toutes les directives avant d'utiliser cet appareil.
Conservez le guide d'utilisation pour consultation ultérieure.

# TABLE DES MATIÈRES


**Sécurité …….. 1**

**Entraînement …… 3**

**Directives avant l'assemblage …… 8**

**Directives d'assemblage ……. 9**

**Fonctionnement du cycle-exerciseur ……. 14**

**Entretien …….. 15**

**Dépannage ……... 16**

**Vue éclatée ……. 17**

**Liste des pièces ……... 18**

**Garantie ……. 20**

**Pour commander des pièces de rechange …… 21**

# IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**PRÉCAUTIONS**

Ce cycle-exerciseur a été conçu et fabriqué pour assurer un maximum de sécurité. Néanmoins, il faut prendre certaines précautions avant d'utiliser cet exerciseur. Lisez tout ce guide avant d'assembler et d'utiliser le cycle-exerciseur. Veuillez également respecter les précautions ' de sécurité suivantes :

1. Éloignez en tout temps les enfants et les animaux domestiques de cet appareil. NE les laissez PAS sans supervision dans la pièce où est situé l'appareil.
2. Cet exerciseur ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
3. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme pendant que vous utilisez cet appareil, CESSEZ l'exercice et CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN !
4. Utilisez l'appareil après l'avoir installé sur un tapis, sur une surface solide et de niveau. Réglez le stabilisateur pour assurer une stabilité.
5. Éloignez vos mains de toutes les pièces mobiles.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'exerciseur. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le cycle-exerciseur. Portez toujours des chaussures de course ou des espadrilles lorsque vous utilisez cet appareil.
7. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser cet appareil sans l'aide d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Effectuez des étirements pour vous échauffer avant d'utiliser cet appareil.
11. N'utilisez pas le cycle-exerciseur s'il ne fonctionne pas correctement.
12. Revoyez toutes les mises en garde fixées à l'appareil et remplacez toutes les étiquettes si elles sont endommagées, illisibles ou enlevées. On peut se procurer ces étiquettes au BH North America Corp. le plus proche.
13. Vous devez effectuer un examen visuel et un examen du fonctionnement de l'équipement lorsque l'assemblage est terminé.
14. Ne dépassez pas la marque MAX lorsque vous réglez le poteau de guidon ou le poteau de selle.

**CONSERVEZ CES DIRECTIVES EN LIEU SÛR POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE**

# IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

15. La rotation des pédales à grande vitesse peut provoquer des blessures.
16. Avant d'utiliser le cycle-exerciseur, examinez attentivement s'il est assemblé correctement.
17. Il faut une distance libre de 3 pi/1 mètre de tout autre objet avant d'utiliser l'appareil.
18. L'utilisateur doit régler la selle et les guidons selon la hauteur appropriée. Veuillez vous assurer que le bouton de réglage est bien serré et que la selle et les guidons sont solidement fixés
19. N'utilisez pas le cycle-exerciseur en position debout.
20. Le cycle-exerciseur ne doit être utilisé qu'à des fins résidentielles. Il n'est pas conçu pour un usage commercial.
21. Avant chaque utilisation, veuillez vérifier si les patins de frein présentent des signes d'usure. Les patins de frein sont susceptibles d'être endommagés et doivent être remplacés avec le temps.
22. Ce cycle-exerciseur n'est pas conçu pour un usage thérapeutique.

**Mise en garde : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser le cycle-exerciseur. Ce conseil est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé. Lisez toutes les directives avant d'utiliser tout exerciseur.**

# VEUILLEZ CONSERVER CE GUIDE POUR LE CONSULTER PLUS TARD

POUR LES RÉPARATIONS GARANTIES,
VEUILLEZ NE PAS RAPPORTER VOTRE
CARDIOVÉLO À MAGASIN DU DETAIL!
D'ABORD CONTACTER BLADEZ FITNESS.

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Téléphone : 949-206-0330**
**Télécocpieur : 949-206-0013**
**Courriel : fitness@bhnorthamerica.com**
**www.bhnorthamerica.com**
**Sans frais : 866-325-2339**
**Du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures, HP**

# DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est un des facteurs les plus importants contribuant au bien-être global d'une personne. Parmi les avantages, il y a :

-Capacité accrue d'effectuer un travail physique (endurance de la force)
-Rendement cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accru
-Diminution du risque d'insuffisance coronaire
-Changements dans le métabolisme du corps, par exemple, perte de poids
-Retard des effets physiologiques sur l'âge
-Effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

**Éléments de base de la condition physique**
Il y a quatre éléments qui englobent la condition physique et nous devons définir brièvement chacun et clarifier son rôle.

**La force** est la capacité d'un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse et est d'une grande importance chez la majorité des sportifs.

**L'endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force de façon répétée pendant une période de temps, par exemple, c'est la capacité de vos jambes de vous transporter sur une distance de 10 km sans arrêter.

**La flexibilité** est le degré de mouvement autour d'une articulation. L'augmentation de la flexibilité demande l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse, et procure une résistance accrue aux blessures et aux douleurs musculaires

**L'endurance cardiorespiratoire** est l'élément le plus important de la condition physique. Il correspond au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

**Capacité aérobique**
On appelle **consommation d'oxygène maximale** (MVO2) la quantité maximale d'oxygène que l'on peut consommer par minute pendant un exercice. On désigne souvent ce paramètre sous le nom de **capacité aérobique.**

L'effort que l'on effectue pendant une longue période de temps est limitée par notre capacité à transmettre de l'oxygène aux muscles sollicités. Un exercice vigoureux effectué à intervalles réguliers produit un effet d'entraînement qui peut augmenter de 20 à 30 % la capacité aérobique. Un MVO2 accru indique une capacité accrue du cœur de pomper le sang, des poumons de ventiler l'oxygène et des muscles de retenir l'oxygène.

**Entraînement anaérobique**
Cela signifie « sans oxygène » et cela correspond à la dépense d'énergie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre aux demandes d'énergie du corps à long terme (par exemple, pour un sprint de 100 mètres).

**Le seuil d'entraînement**
C'est le niveau minimum d'exercice requis pour produire une amélioration significative de toute condition physique.

**Progression**
Au fur et à mesure que l'on améliore sa condition physique, une intensité d'exercice accrue est requise pour créer une surcharge et par conséquent produire une amélioration constante.

**Surcharge**
C'est le niveau d'intensité auquel on peut effectuer un exercice de façon confortable. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et doivent être augmentés graduellement au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes accrues. Au fur et à mesure que l'on améliore sa condition physique, on doit augmenter son seuil d'entraînement. Il est important d'effectuer les exercices selon le programme établi et d'augmenter graduellement le facteur de surcharge

# DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT (s'te)

**Spécificité**
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est spécifique aux groupes de muscles sollicités et à la source d'énergie concernée. Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, par exemple, d'un entraînement pour développer la force à la condition cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est important d'avoir une programme d'exercices adapté à ses besoins particuliers.

**Réversibilité**
Si l'on cesse de faire des exercices ou que l'on ne respecte pas la fréquence de son programme, on perd les bénéfices que l'on a gagnés. Des séances d'exercices à intervalles réguliers sont la clé du succès.

**Échauffement**
Tout programme d'exercices doit commencer par une séance d'échauffement au cours de laquelle on prépare le corps en prévision de l'effort à fournir. Il doit comprendre des exercices légers et utiliser les muscles qui seront plus tard sollicités. Des étirements doivent être inclus dans les séances **d'échauffement et de récupération** et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'exercices d'aérobie de faible intensité ou d'exercices de mise en train.

**Refroidissement ou récupération**
C'est une diminution graduelle de l'intensité de la séance d'exercices. Suivant un exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles sollicités. S'il n'y a pas rapidement une recirculation du sang, il peut se produire une « accumulation » de sang dans les muscles.

**Rythme cardiaque**
Au fur et à mesure que l'on effectue des exercices, le niveau du rythme cardiaque augmente. On se sert souvent de cette mesure afin d'évaluer l'intensité de l'exercice requise. Il faut s'exercer de façon assez intensive pour conditionner le système circulatoire et augmenter le pouls, mais ne pas forcer le cœur.

Votre niveau initial de condition physique est important afin d'établir un programme d'exercices adapté pour vous. Si vous commencez un programme de conditionnement, vous pouvez obtenir un bon effet de l'entraînement en maintenant un rythme cardiaque de 110 à 120 pulsations par minute. Si vous êtes en meilleure forme physique, vous aurez besoin d'un seuil plus élevé pour vous stimuler.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui fera augmenter votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de votre rythme cardiaque maximum. Si vous trouvez ce seuil trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux être moins audacieux au départ.

Comme règle pratique, le rythme cardiaque maximum d'une personne correspond à 220 moins son âge. Au fur et à mesure que l'on vieillit, le cœur, tout comme les autres muscles, perd de son efficacité. Certaine de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui « commencent un programme de conditionnement ».

| Âge | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rythme cardiaque cible calcul pendant 10 secondes | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Pulsations par minute | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

**Calcul des pulsations cardiaques**
Le calcul des pulsations cardiaques (sur votre poignet ou sur l'artère carotide du cou, pris avec les deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après que vous avez cessé de faire des exercices. On procède de cette façon pour deux raisons : a) un délai de 10 secondes est suffisant pour obtenir des données précises, b) le calcul des pulsations cardiaques correspond à peu près à votre rythme cardiaque pendant que vous faites des exercices. Comme le rythme cardiaque diminue au fur et à mesure que vous récupérez, si on effectue le calcul plus tard, on n'obtient pas de données aussi précises.

# DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT (s'te)

Le rythme cardiaque cible ne constitue pas un chiffre magique mais sert seulement de guide. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez effectuer des exercices de façon confortable en maintenant un rythme légèrement au-dessus de celui suggéré pour votre groupe d'âge. Le tableau ci-dessus est un guide pour ceux qui maintiennent une bonne condition physique. Ici, les personnes maintiennent un rythme cardiaque correspondant à 80 % de leur rythme cardiaque maximum.

| Âge | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rythme cardiaque cible Calcul pendant 10 secondes | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| Pulsations par minute | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Ne forcez pas trop pour atteindre les résultats indiqués dans ce tableau. Vous risquez sentir un inconfort si vous en faites trop. Laissez votre pression s'effectuer graduellement, au fur et à mesure que vous suivez les étapes de votre programme. N'oubliez pas que le rythme cardiaque-cible n'est indiqué qu'à titre de guide, ce n'est pas une règle en soi ; que votre rythme soit un peu au-dessus ou au-dessous est tout à fait correct.

Deux commentaires pour terminer : 1) ne vous souciez pas des variations quotidiennes de votre rythme cardiaque ; 2) votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas un esclave.

**Douleurs musculaires**

Si vous éprouvez des douleurs musculaires au cours de la première semaine, cela indique simplement que vous suivez un programme d'exercices. Cela, évidemment, dépend du niveau global de votre condition physique. Une très légère douleur de la plupart des groupes musculaires indique que vous suivez le programme approprié. Cela est parfaitement normal et disparaîtra en quelques jours.

Si vous éprouvez un inconfort majeur, vous suivez peut-être un programme qui est trop avancé pour vous ou vous avez peut-être augmenté trop rapidement l'intensité de vos exercices.
Si vous éprouvez de la DOULEUR avant ou après un exercice, votre corps vous dit quelque chose.
Cessez d'effectuer des exercices et consultez votre médecin.

**Vêtements d'exercice**

Portez des vêtements qui ne limiteront d'aucune façon vos mouvements pendant les exercices. Les vêtements doivent être assez légers pour permettre au corps de refroidir. Les vêtements en trop qui vous font transpirer plus que vous ne le feriez normalement pendant vos exercices, ne vous offrent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez correspond au liquide du corps et vous le reprendrez avec le prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de course ou des « espadrilles ».

**Périodes de pauses**

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devriez le poursuivre jusqu'au bout. N'arrêtez pas à mi-chemin et ne recommencez pas au même rythme plus tard ou sans effectuer de nouveau une séance d'échauffement.

La période de repos requise entre les exercices d'entraînement peut varier d'une personne à une autre. Cela dépend principalement du niveau de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Dans la mesure du possible, faites des pauses entre les exercices, mais ne prolongez pas ces pauses à plus de deux minutes. La plupart des gens prennent des pauses de 30 secondes à 1 minute.

# DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT (s'te)

## ÉTIREMENTS

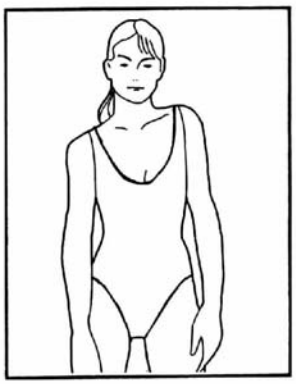
Des étirements doivent être inclus dans les séances **d'échauffement et de récupération** et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'exercices d'aérobie de faible intensité ou d'exercices de mise en train. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans à-coups, ni secousses. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension, pas de la douleur, dans le muscle et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, cadencée et sous contrôle et il ne faut jamais retenir son souffle.

### Rotations de la tête

Faites une rotation de la tête vers la droite et comptez jusqu'à un. Étirez jusqu'au côté gauche du cou. Ensuite, faites une rotation de la tête vers l'arrière et comptez jusqu'à un, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Faites une rotation de la tête vers la gauche et comptez jusqu'à un, et finalement, laissez tomber la tête sur la poitrine et comptez jusqu'à un.

### Élévation des épaules

Levez l'épaule droite vers l'oreille et comptez jusqu'à un. Puis, levez l'épaule gauche et comptez jusqu'à pendant que vous baissez votre épaule droite.



### Étirements latéraux

Ouvrez les bras vers le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Étirez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond et comptez jusqu'à 1. Ressentez l'étirement du côté droit. Répétez avec le bras gauche.

### Étirement des quadriceps

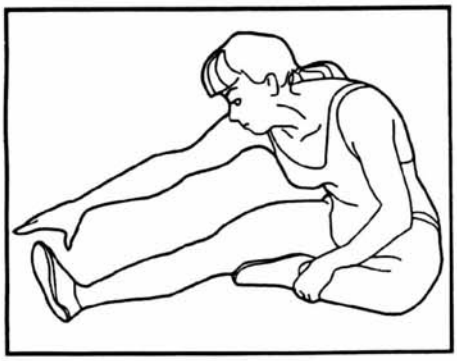
Une main placée contre le mur pour garder votre équilibre, penchez-vous vers l'arrière et saisissez votre pied droit avec l'autre main. Amenez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez votre étirement pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.

# DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT (s'te)

**Étirement de la cuisse intérieure**
Asseyez-vous en plaçant les deux plantes des pieds ensemble et les genoux vers l'extérieur. Amenez les pieds vers l'aine le plus loin possible. Poussez lentement les genoux vers le sol. Maintenez l'étirement pendant 15 secondes.

**Toucher des orteils**
Fléchissez lentement le torse vers l'avant à partir de la taille et laissez le dos et les épaules détendus pendant que vous vous étirez vers les orteils. Étirez-vous le plus possible vers les orteils pendant 15 secondes.

**Étirement des muscles ischio-jambiers**
Placez-vous en position assise, une jambe en extension. Amenez la plante du pied gauche contre la cuisse intérieure droite. Étirez-vous le plus loin possible vers les orteils. Maintenez l'étirement pendant 15 secondes. Relâchez et répétez avec la jambe gauche en extension.



**Étirement du mollet/tendon d'Achille**
La jambe gauche placée devant la jambe droite, inclinez le torse vers l'avant et placez les mains contre un mur. Gardez la jambe arrière droite et le pied gauche à plat sur le sol ; puis, pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Maintenez l'étirement pendant 15 secondes, puis répétez pour l'autre côté.

# DIRECTIVES AVANT L'ASSEMBLAGE

**DIRECTIVES GÉNÉRALES**

Lisez attentivement les directives contenues dans ce guide. Elles donnent des renseignements importants concernant l'assemblage, la sécurité et l'utilisation et l'appareil.

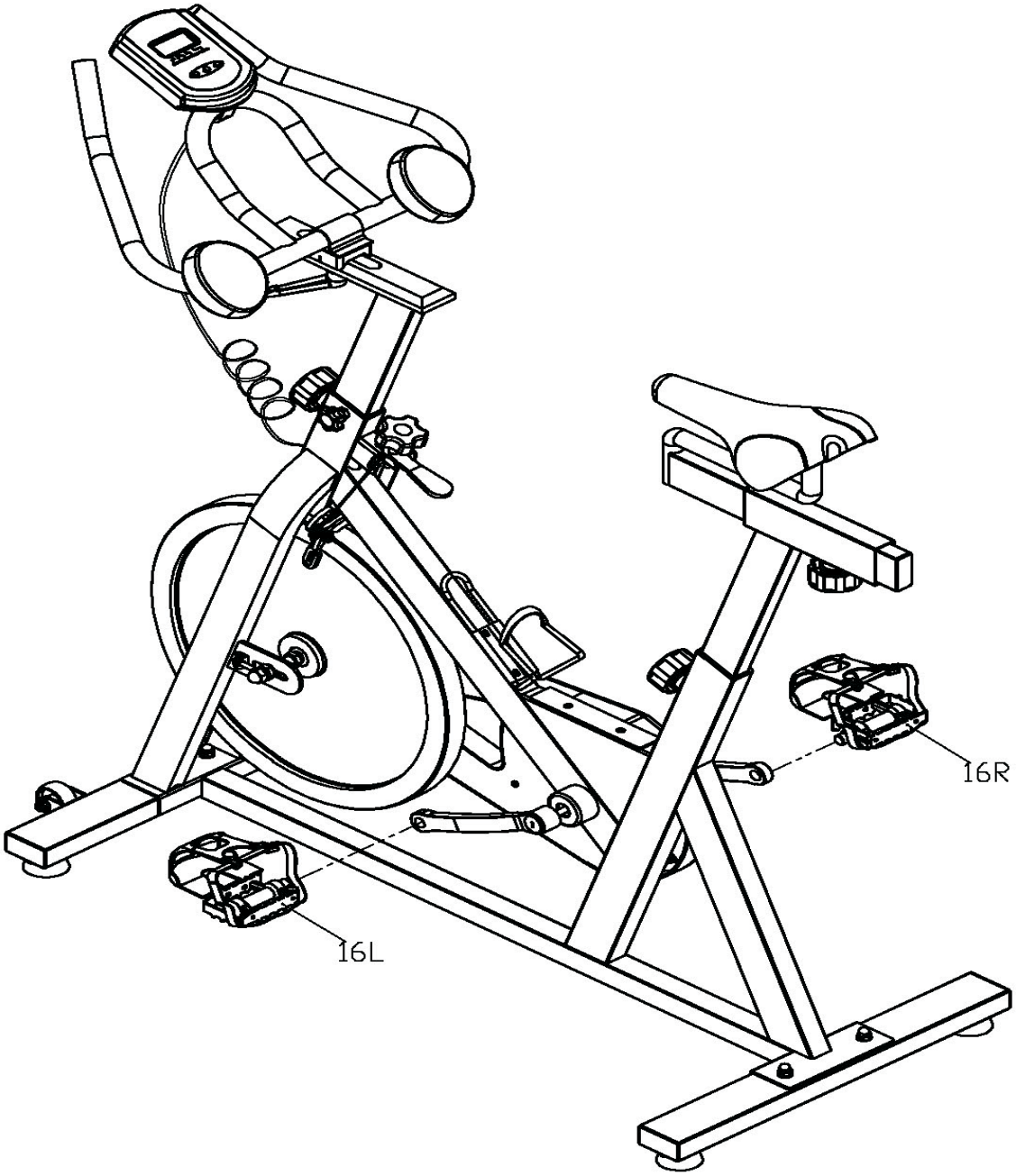
1. Cet appareil n'est conçu que pour un usage résidentiel. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 275 lbs. (125 kg).
2. Éloignez vos mains de toutes les pièces mobiles.
3. Les parents et les personnes qui assurent la supervision des enfants doivent toujours tenir compte de la nature curieuse de ceux-ci et de la façon dont cela peut souvent conduire à des situations dangereuses et à un comportement causant des accidents.
4. Il incombe au propriétaire de l'appareil d'informer tout utilisateur de l'appareil des précautions nécessaires.
5. Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
6. Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Assurez-vous que tous les lacets et cordons sont attachés correctement.

**POUR LES RÉPARATIONS GARANTIES, VEUILLEZ NE PAS RAPPORTER VOTRE CARDIOVÉLO À MAGASIN DU DÉTAIL CONTACTEZ D'ABORD BLADEZ FITNESS.**

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Téléphone : 949-206-0330**
**Télécocpieur : 949-206-0013**
**Courriel : fitness@bhnorthamerica.com**
**www.bhnorthamerica.com**
**Sans frais : 866-325-2339**
**Du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures, HP**

# ASSEMBLAGE

Avis: Line croquis utilisés dans cette section sont pour information seulement. Ils ne ne reflètent pas nécessairement l'unité réelle



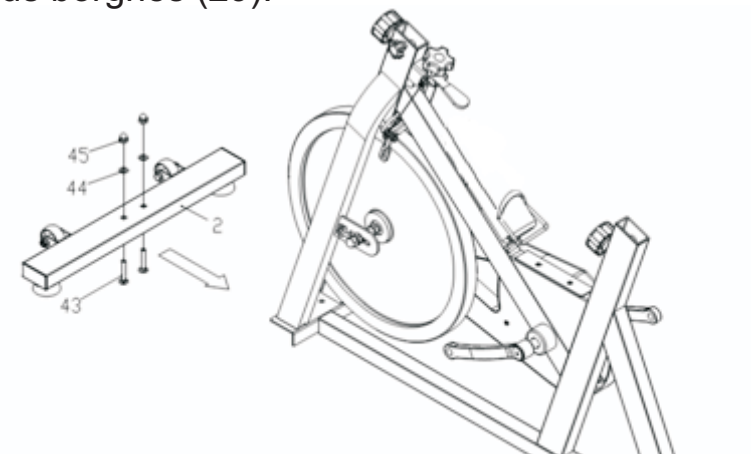

**S'il vous manque des pièces ou si vous avez besoin de renseignements sur le fonctionnement de ce produit, veuillez composer le 866-325-2339**

# DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE (s’te)

Note : Il faudrait deux personnes de 45 minutes pour assembler l'appareil complètement

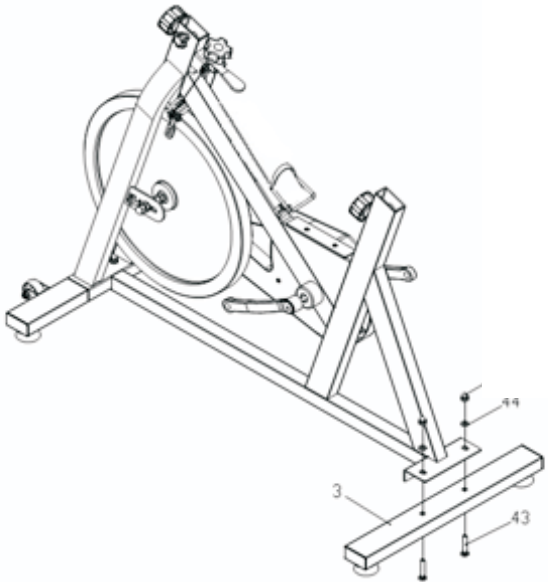
**ÉTAPE 1**

Fixez solidement le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) et
Fixez-le à l'aide de boulons à tête bombée (26), de rondelles (27)
Et d'écrous borgnes (29).




**ÉTAPE 2**

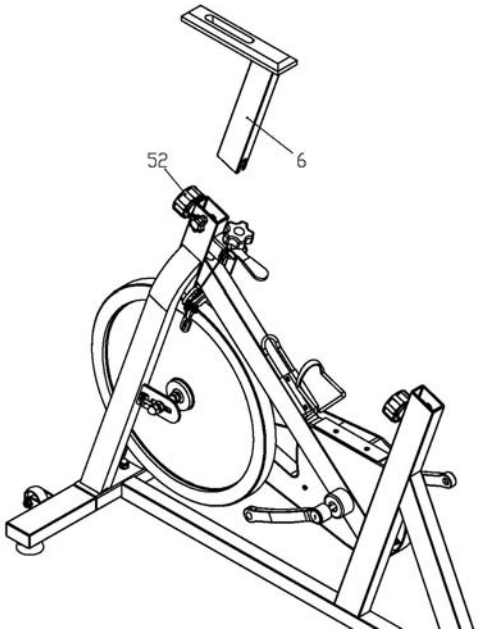
Fixez solidement le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) et
fixez-le à l'aide de boulons à tête bombée (43), de rondelles (44)
et d'écrous borgnes (45).



# DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE (s'te)

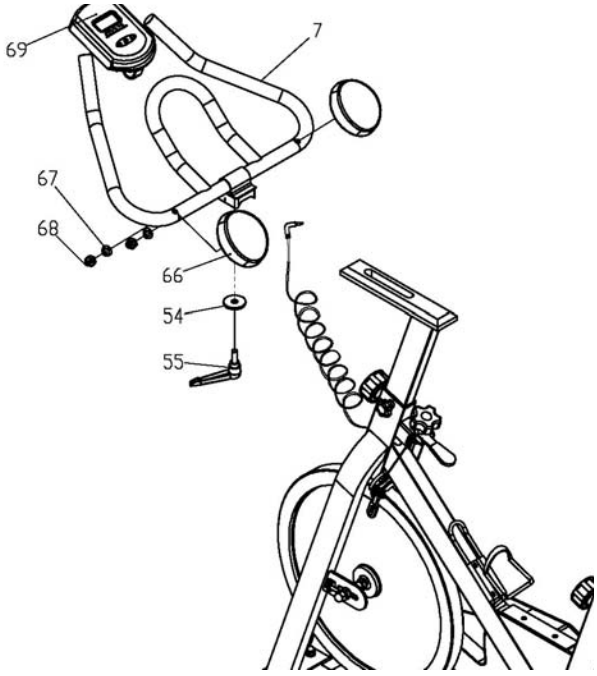
**ÉTAPE 3**

Faites coulisser le poteau de guidon (6) dans le cadre principal (1) et serrez le bouton réglable en plastique (52) afin de fixer solidement.




**ÉTAPE 4**

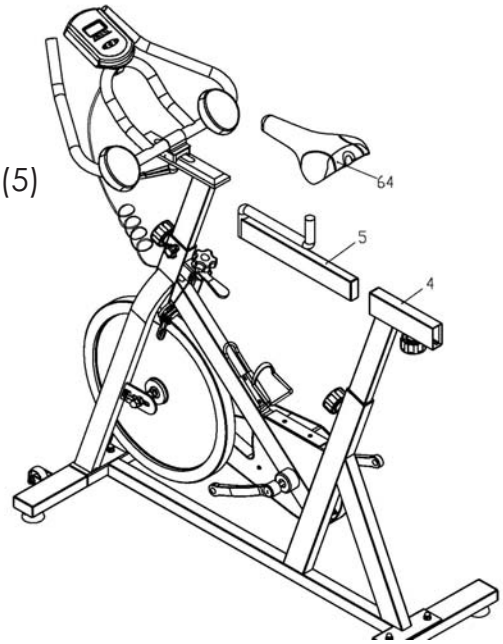
Fixez le guidon (7) au poteau avant (1) à l'aide de boulons (55) et de rondelles (54). Fixez les repose-coudes (66) au guidon (7) et bloquez-les a l'aide de rondelles (67) et d'écrous (68). Fixez le support de compteur (63) au guidon (7) avec vis (56) et insérez le compteur (69) dans le support de compteur.

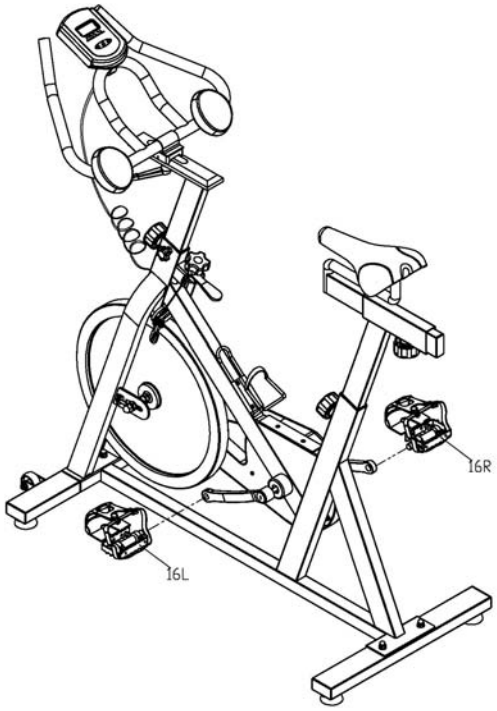


# DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE (s'te)

## ÉTAPE 5

Fixer solidement le siège (64) à la barre du siège (5). Faites coulisser le poteau de selle (5) dans le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide du bouton réglable en plastique (52).




## ÉTAPE 6

Fixez avec précaution la pédale (16) à son bras de manivelle
La pédale droite, marquée de la lettre « R », se visse dans la manivelle droite, également marquée de la lettre « R », dans le sens des aiguilles, jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

La pédale gauche, marquée de la lettre « L », se visse dans la manivelle gauche, Également marquée de la lettre « L », dans le sens des aiguilles, jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

**Remarque:** Lors du serrage, les deux pédales devraient se tourner vers l'avant de le vélo

# Opération de l'écran

Familiarisez-vous avec le panneau de commande

FICHE TECHNIQUE :
TEMPS ……00 :00-99 :59 MIN
VITESSE ……0,099,99 ML/KM
DISTANCE ……0-9,999 ML/KM
CALORIES ……0-9,999 KCAL

FONCTIONS PRINCIPALES:

MODE/SELECT (MODE/SÉLECTION) : Pour sélectionner la fonction désirée. Maintenez la touche enfoncée pour remettre à zéro les valeurs de toutes les fonctions (remise à zéro totale)
SET (RÉGLAGE) (s'il y a lieu) : Pour programmer manuellement la valeur-cible.
RESET/Clear (REMISE À ZÉRO/Annulation) (s'il y a lieu) : Pour remettre la valeur à zéro.
KM/ML: pour changer de métrique en le système anglais

Suivez les étapes ci-dessous pour changer l'unité de mesure en anglais ou métrique

1) Enlevez la piles puis placez le bouton à ON(▂) pour Mile ou OFF(▀) pour KM
2) Remplacez de piles

PROCÉDÉS DE FONCTIONNEMENT :

MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Le compteur arrête automatiquement s'il ne reçoit pas de signal pendant 4 minutes. Le compteur s'allume automatiquement lorsque l'utilisateur commence un exercice ou qu'il appuie sur cette touche.

FONCTION :

1 TIME (TEMPS): Affiche la durée de l'exercices.
2 SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse en cours.
3 DISTANCE: Affiche la distance parcourue pendant l'exercice.
4 CALORIES: Affiche les calories perdues en effectuant l'exercice.
5 SCAN (BALAYAGE): Effectue automatiquement balayage de chaque fonction entre : TEMPS-VITESSE-CALORIES-DISTANCE toutes les 4 secondes.
BATTERY: S'il y a l'afficheur indique des données incorrectes, veuillez remplacer les piles. Ce compteur utilise deux piles « AA ». Remplacez toujours les deux piles en même temps.

# DIRECTIVES D'ENTRETIEN
# NETTOYAGE

Le fabricant a pris les précautions pour que l'on effectue le réglage et le graissage appropriés de votre cycle-exerciseur en usine. On ne recommande pas que l'utilisateur tente de réparer lui-même les pièces internes, on suggère plutôt de faire appel à un service d'entretien autorisé. Cependant, de temps à autre, les surfaces extérieures peuvent sembler mates ou sales. Le respect des directives ci-dessous restaurera et préservera le fini initial de l'appareil.

On peut nettoyer les surfaces en métal à l'aide d'un linge doux en coton ou en tissu éponge et en appliquant légèrement de la cire pour auto. N'utilisez pas de vaporisateurs ni de pompes en aérosol car ils peuvent laisser un dépôt de cire sur la surface du tableau de commande.

De temps à autre, il se peut qu'il y ait accumulation de poussière ou d'empreintes de doigt sur la surface du tableau de commande. L'utilisation de produits chimiques acides élimine la couche protectrice et crée une accumulation de statique qui endommage les composantes. On peut nettoyer la surface à l'aide de produits chimiques spéciaux convenant aux surfaces antistatiques, offerts dans la plupart des magasins de fournitures pour ordinateurs. On recommande fortement l'achat d'un produit de nettoyage semblable.

# DÉPANNAGE

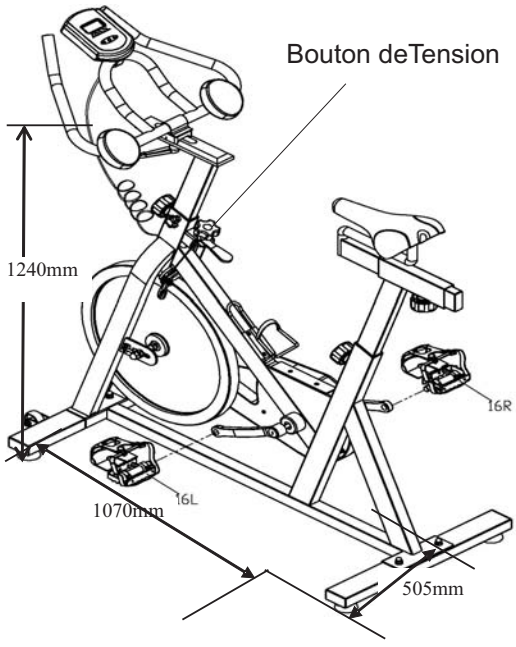
**RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE**
Le réglage de la résistance est contrôlé par le bouton de tension. Le réglage approprié de la selle aide à réduire le risque de blessure et assure Le maximum d'efficacité et de confort pendant les exercices (la position la plus appropriée pour utiliser ce cycle-exerciseur est de placer une pédale vers le bas, tout en fléchissant l'autre jambe au niveau du genou. Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer le bouton de réglage, puis de tirer le bouton pour relever ou abaisser la selle à la hauteur désirée (la selle peut être réglée à différentes hauteurs).

Pour régler la position de la selle, desserrez le bouton de réglage, puis tirez le bouton pour déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière a la position appropriée.

**RÉGLAGE DU GUIDON :**
Le guidon peut être réglé à différentes hauteurs. Veuillez d'abord régler la hauteur de la selle, puis régler la hauteur du guidon afin qu'elle corresponde à celle de la selle.

**RÉGLAGE DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT:**
Le réglage de la courroie du cycle-exerciseur a été effectué à l'avance et il ne devrait pas nécessiter d'entretien. L'utilisation continuelled du cycle-exerciseur peut provoquer un étirement ou un jeu dans la courroie, ce qui nécessitera un réglage du cycle-exerciseur. Le cas échéant, il suffit de desserrer les boulons de chaque côté du volant et de tirer vers l'avant jusqu'à ce que la courroie soit tendue.

**COMMENT METTRE LE CYCLE-EXERCISEUR DE NIVEAU**
Il y a 4 boutons sous les stabilisateurs arrière et avant. Réglez le bouton pour mettre le cycle-exerciseur de niveau lorsque le sol n'est pas plat.




## DIRECTIVES D'ENTRETIEN

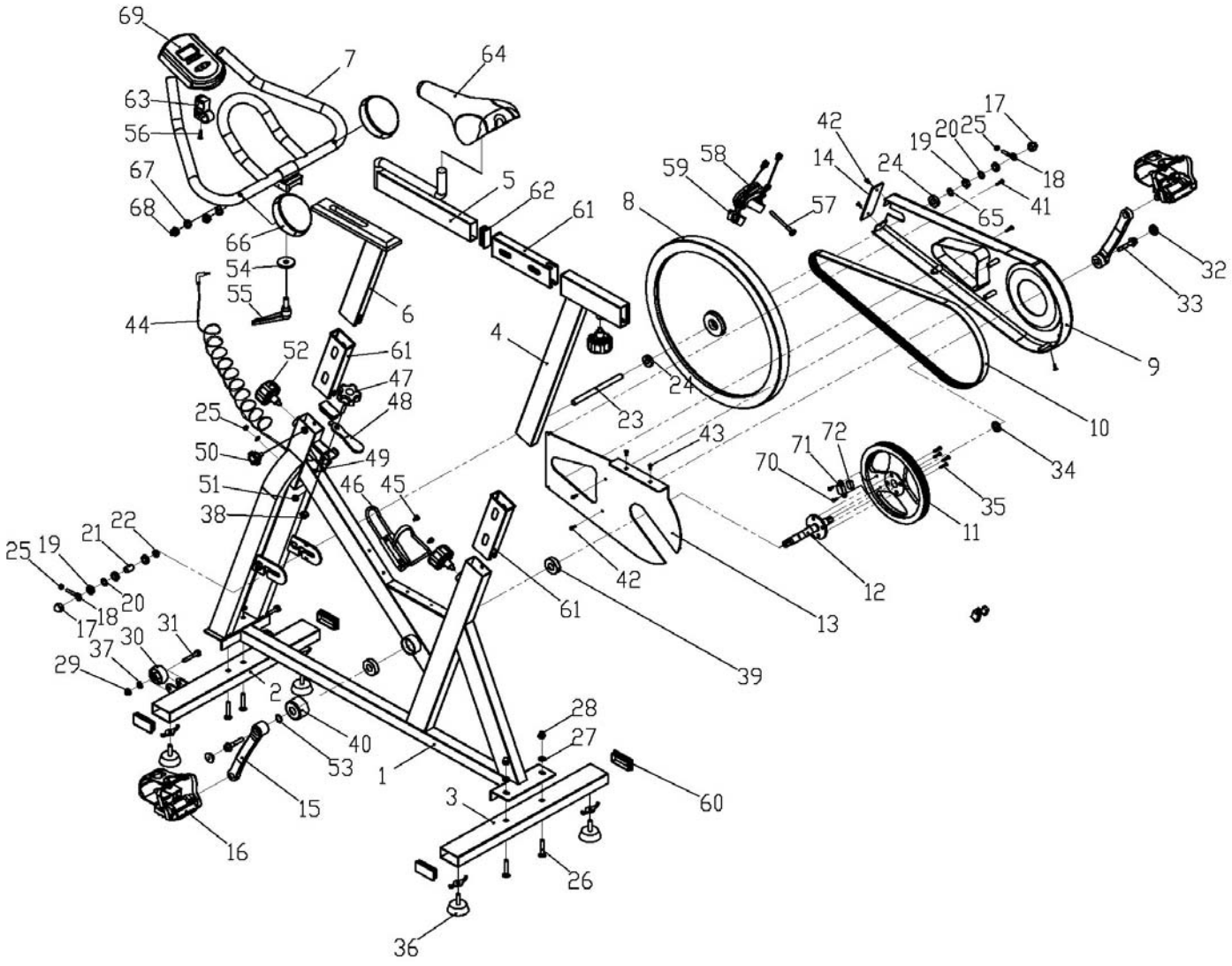
**1**.La sécurité de l'appareil ne peut être assurée que par un Examen à intervalles réguliers de l'usure et des Pièces endommagées.

**2**.On doit prendre des mesures de précaution pour soul ever ou déplacer le vélo afin d'éviter les blessures**.** Pour déplacer le vélo, soulevez le vélo par le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le poids soit transféré complètement aux rouleaux avant et puis déplacez-vous. Alternativement, stand dans l'avant ; pressez le guidon en bas pour soulever l'arrière vers le haut jusqu'au poids transféré aux rouleaux avant et pour se déplacer alors.

**3**.Le patin de frein est le plus soumis à l'usure. Avant D'effectuer des exercices, examinez le fonctionnement Du système de freinage.

# VUE ÉCLATÉE

**(Utilisez les numéros de repère pour vous reporter aux numéros de pièce)**



# LISTE DES PIÈCES

## Modèle n° 29941

| RÉF # | NO. | DESCRIPTION | TAILLE | QTÉ |
|---|---|---|---|---|
| 01 | 2994101 | Cadre principal | | 1 |
| 02 | 2994102 | Stabilisateur avant | | 1 |
| 03 | 2994103 | Stabilisateur arrière | | 1 |
| 04 | 2994104 | Poteau de selle | | 1 |
| 05 | 2994105 | Barre de selle | | 1 |
| 06 | 2994106 | Poteau avant | | 1 |
| 07 | 2994107 | Guidon | | 1 |
| 08 | 2994108 | D'inertie | | 1 |
| 09 | 2994109 | Couvercle de la Courroie | | 1 |
| 10 | 2994110 | Courroie | | 1 |
| 11 | 2994111 | Roue de Courroie | | 1 |
| 12 | 2994112 | Essieu | | 1 |
| 13 | 2994113 | Carter de courroie intérieur | | 1 |
| 14 | 2994114 | Carter protecteur | | 1 |
| 15 | 2994115 | Manivelle | | 1 |
| 16 | 2994116 | Pédales | set | 1 |
| 17 | 2994117 | Écrou | m12x1 | 2 |
| 18 | 2994118 | Vis de courroie réglable | m6 | 2 |
| 19 | 2994119 | Écrou hexagonal | m12x1 | 5 |
| 20 | 2994120 | Rondelle Plate | φ12 | 3 |
| 21 | 2994121 | Coussinet | ø14xø12x19 | 1 |
| 22 | 2994122 | Coussinet | φ17xφ12x6 | 1 |
| 23 | 2994123 | Essieu | | 1 |
| 24 | 2994124 | Palier | 6001 | 2 |
| 25 | 2994125 | Écrou de nylon | m6 | 3 |
| 26 | 2994126 | Boulon à tête bombée | m8x40 | 4 |
| 27 | 2994127 | Rondelle | φ8 | 8 |
| 28 | 2994128 | Écrou | m8 | 4 |
| 29 | 2994129 | Écrou de nylon | m10 | 2 |
| 30 | 2994130 | Roue mobile | | 2 |
| 31 | 2994131 | Boulon | m10x45 | 2 |
| 32 | 2994132 | Embout | for crank | 2 |
| 33 | 2994133 | Brides de boulon | m8x20 | 2 |
| 34 | 2994134 | Écrou | m17x1 | 1 |
| 35 | 2994135 | Boulon | m8x16 | 4 |
| 36 | 2994136 | Pied réglable | m8x30 | 4 |

| RÉF # | NO. | DESCRIPTION | TAILLE | QTÉ |
|---|---|---|---|---|
| 37 | 2994137 | Rondelle Plate | ø10 | 2 |
| 38 | 2994138 | Écrou de nylon | m8 | 1 |
| 39 | 2994139 | Palier | 6203 | 2 |
| 40 | 2994140 | Couverture du decor | | 1 |
| 41 | 2994141 | Boulon | st4.2x20 | 4 |
| 42 | 2994142 | Boulon | st4.2x12 | 4 |
| 43 | 2994143 | Boulon | st4.2x10 | 2 |
| 44 | 2994144 | Cable de Compteur | | 1 |
| 45 | 2994145 | Boulon | m5x12 | 2 |
| 46 | 2994146 | Porteur du Bouteille | | 1 |
| 47 | 2994147 | Boulon de tension | m8x55 | 1 |
| 48 | 2994148 | Frein d'urgence | | 1 |
| 49 | 2994149 | Bouton réglable | | 5 |
| 50 | 2994150 | Molette | m8x12 | 1 |
| 51 | 2994151 | Embout | | 2 |
| 52 | 2994152 | Ressort du Poussoir | m16x1.5 | 3 |
| 53 | 2994153 | Pinces | ø 14 | 1 |
| 54 | 2994154 | Rondelle | ø38×ø10×4 | 1 |
| 55 | 2994155 | Molette à I-forme | m10×25 | 1 |
| 56 | 2994156 | Boulon | | |
| 57 | 2994157 | Boulon | m6x75 | 1 |
| 58 | 2994158 | Frein à étrier | | 1 |
| 59 | 2994159 | Patin de frein | | 2 |
| 60 | 2994160 | Embout | 60x30 | 4 |
| 61 | 2994161 | Douille | 60x30x1.5x190 | 3 |
| 62 | 2994162 | Embout | 53x23x1.5 | 1 |
| 63 | 2994163 | Compteur porteur | | 1 |
| 64 | 2994164 | Selle | | 1 |
| 65 | 2994165 | Rondelle Plate | ø 12 | 1 |
| 66 | 2994166 | Repose-coudes | | 2 |
| 67 | 2994167 | Rondelle | φ10 | 2 |
| 68 | 2994168 | Écrou | m10 | 2 |
| 69 | 2994169 | Compteur | | 1 |
| 70 | 2994170 | Boulon | m5x10 | 2 |
| 71 | 2994171 | Porteur d'Aimant | | 1 |
| 72 | 2994172 | Aimant | | 1 |

**NOTE : Veuillez consulter la page couverture arrière de ce guide pour la marche à suivre pour commander des pièces de rechange. S'il vous manque des pièces, composez le 866-325-2339 pour obtenir de l'aide.**

# GARANTIE

**LIMITÉ D'UN (1) AN SUR LES PIÈCES ET LA MAIN-D'ŒUVRE**

Pendant UN (1) an à partir de la date d'achat par le consommateur acheteur original, BH North America réparera ou remplacera gratuitement et/ou assumera les frais de la main-d'œuvre, à sa discrétion, les pièces défectueuses résultant du matériau ou de la main-d'œuvre à l'exception de toute composante esthétique qui sera couverte pendant QUATRE-VINGT-DIX (90) JOURS à partir de la date d'achat. La main-d'œuvre pour toute composante qui aura été assemblée par le client au moment de l'achat ne sera pas couverte et seule la composante remplacée sera fournie.

**UTILISATION COMMERCIALE OU LOCATION**

Si vélo Bladez sert à des fins commerciales ou de location, la garantie sera annulée.

**CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS**

- L'assemblage préalable à la livraison
- Les composantes qui doivent être remplacées à cause d'usure normale telles les bras, les piles, les poignées en mousse ou en caoutchouc et les roues de déplacement et de rangement, les sangles des pieds et les sièges.
- Les articles expansibles endommagées par l'usure normale
- Les réparations nécessaires à cause d'une utilisation abusive, d'une négligence ou du défaut de faire fonctionner et d'entretenir l'équipement conformément aux directives contenues dans le Guide de l'utilisateur.

POUR LES RÉPARATIONS GARANTIES, VEUILLEZ NE PAS RAPPORTER VOTRE CARDIOVÉLO À MAGASIN DU DÉTAIL! D'ABORD CONTACTER BLADEZ FITNESS.

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Téléhone : 949 206-0330**
**Télécopieur : 949 206-0013**
**Courriel : fitness@bhnorthamerica.com**
**Site Web : www.bhnorthamerica.com**
**Sans frais : 866 325-2339**
**Du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures HP**

Cette garantie n'est valable que si le produit est utilisé au Canada.
Cette garantie est à part de toute garantie statutaire et elle n'exclut et ne limite les droits légitimes que vous pourriez avoir mais ne peut être en vigueur simultanément avec les lois provinciales en vigueur. En plus, certaines provinces NE permettent PAS de limiter la durée d'une garantie implicite et, par conséquent, les limites qui précèdent peuvent ne pas s'appliquer à vous.

COMMENT COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Le NUMÉRO DE MODÈLE du CYCLE-EXERCISEUR figure sur le cadre. Mentionnez toujours ce NUMÉRO DE MODÈLE lorsque votre CYCLE-EXERCISEUR requiert un entretien ou des pièces de rechange.
S'il vous manque des pièces ou si vous avez besoin de renseignements sur le Fonctionnement de ce produit, veuillez composer le 866-325-2339.

LORSQUE VOUS COMMANDEZ DES PIÈCES DE RECHANGE, MENTIONNEZ TOUJOURS LES RENSEIGNEMENTS SUIVANTS :

1. NUMÉRO DE LA PIÈCE
2. DESCRIPTION DE LA PIÈCE
3. NUMÉRO DU MODÈLE
4. NOM DE L'ARTICLE

**BH North America Corporation**
**20155 Ellipse**
**Foothill Ranch, CA 92610**
**Téléphone : 949-206-0330**
**Télécopieur : 949-206-0013**
**Courriel : fitness@bhnorthamerica.com**
**Site Web : www.bhnorthamerica.com**
**Sans frais : 866-325-2339**
**Du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures HP**